



Voimaharjoitukset vk 16

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritetuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

Kyllä

Ei

Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset jumppamaton, villasukat tai liukuvan kankaan ja pienen tukevan korokkeen.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 jumppapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 19.4. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Youtubelinkki

[Voimat vk 16](#)

30 sekunttia / liike, 1-3 kierrosta

- Liu'utus taittoon
- Liu'utus takareisille
- Kylkisarja
- Ristiin kyykkäys
- Varpaille nousut korokkeella
- Yhden jalan kyykkäys istumaan
- Selkäpito hartoiden varassa
- Punnerrus + sivuttain tasapaino + kosketus
- Lankkusarja